

# 今日清明，跟着节气品尝“舟叁鲜”

茶香袅袅，青饼软糯，鱼鲜肥美，都是迎接春天的仪式



舟叁鲜  
舟山市农产品区域公用品牌  
寻味四方 鲜在舟山

## 清明

清明时节雨纷纷，  
路上行人欲断魂。  
借问酒家何处有？  
牧童遥指杏花村。  
——《清明》唐·杜牧

清明是二十四节气中的第五个节气，也是中华民族重要的传统节日，是唯一一个兼具节气与节日内涵的日子，融合自然节律与人文风俗，有深远的寓意。《岁时百问》云：“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”清明通常在公历每年的4月4日、5日或6日，太阳到达黄经15°，此时气温回升，雨量增多，正是春耕春种的大好时节。

清明习俗主要包含礼敬祖先与亲近自然两大主题。节令美食因地各异，最具代表性的当属用艾草汁与糯米粉制成的青团、青饼，软糯香甜，满含春日的新清气息。此时舟山时令食材丰富，舟山市农业农村局邀请您共同寻味普陀佛茶、蓬莱仙芝、舟山青饼、舟山马鲛鱼、东海刀鱼等应季特产。



### ◆ 舟山青饼

舟山青饼，是舟山春日里一道洋溢着艾草清香的传统点心。圆形为青饼，在岱山又称“念饼”；菱形则为麻糍，以金塘镇所产最为闻名，故称“金塘麻糍”。它以糯米粉、粳米和艾草为主料，经采青、捣制等繁复工艺手工制成，软糯中交织着米香与淡淡的草本芬芳。

如今青饼口味愈加丰富，常裹入芝麻、豆沙等馅料，可煎可蒸，吃法多样。对舟山人而言，它远不止于美味，更是清明祭祀时的重要供品，蕴含着对先人的追念。这一口软糯，是迎接春天的仪式，也是在外游子心中化不开的乡愁。



### ◆ 舟山马鲛鱼

舟山马鲛鱼是舟山渔场最负盛名的海产之一，被誉为“鱼中极品”，通常指的是蓝点马鲛鱼。其体形狭长，呈纺锤形，背部呈蓝黑色，腹部为银白色，身体两侧布满密集的蓝色斑点，因鱼群游动时像一串乌金，常被称为“串乌”。马鲛鱼肉厚实紧致、肥嫩细腻，味道极其鲜美。每年春季，尤其是清明前后，马鲛鱼群会洄游至舟山海域产卵，这时节马鲛鱼肉质最为丰腴肥美，营养价值也最高，是品尝的最佳时节，民间有“山上鹧鸪獐，海里马鲛鱼”之美誉。



### ◆ 东海刀鱼

刀鱼又称长颌鲚，因身形薄如银刀而得名，是洄游性鱼类。每年初春，它们从东海游向长江口，准备逆流产卵，此时在近海捕捞到的称为“东海刀鱼”（海刀）。与名贵的“长江刀鱼”（江刀）实为同种，只是所处阶段不同。

受长江“十年禁渔”影响，正宗江刀已禁售，东海刀鱼成为市场主角。其肉质较江刀稍显紧实，但清明前的海刀，鲜美程度与口感与江刀相差无几。辨识上，江刀有“鳞白、尾黑、眼小、带青草香”的特征，海刀眼睛通常更大。目前，凡声称售卖“长江刀鱼”的，皆需高度警惕，因其交易属违法。



### ◆ 普陀佛茶与蓬莱仙芝

普陀佛茶源自佛教圣地普陀山，历史可追溯至唐代，2012年获全国地理标志农产品保护，2020年入选中欧地理标志协定名录，加工技艺于2023年列为省级非物质文化遗产。得益于独特的海岛气候，茶叶“叶厚芽嫩、香气馥郁”，采摘清明后初展嫩芽，经“半机械、半手工、半炒、半烘”工艺精制，冲泡后汤色黄绿透亮，香气清雅，滋味鲜爽回甘。

与普陀佛茶齐名的蓬莱仙芝，产自岱山县磨心山，其名与徐福东渡求仙传说相关，富有神话色彩。岱山为温带海洋性气候，山顶云雾润泽，十分适宜种茶。清明后、谷雨前采摘一芽二叶初展嫩芽，成茶芽尖金黄，色泽翠绿，外形精细，用山泉冲泡，汤色清亮鲜绿，香气幽长，滋味醇爽馥郁，尽显海岛名茶风雅韵致。

### 选购指南

**普陀佛茶**：认准地理标志，优选外形“似螺非螺”、色泽翠绿、白毫显露且香气清雅持久的春茶。

**蓬莱仙芝**：挑选清明后采摘、芽叶完整、色泽翠绿带金黄芽尖，冲泡后汤色清亮鲜绿、香幽味醇的。

**舟山青饼**：选择艾草清香自然、质地软糯均匀、外观色泽墨绿油亮，并优先购买近期手工制作的新鲜产品。

**舟山马鲛鱼**：鱼鳃呈鲜红色，眼球饱满凸出，角膜透明清亮，用手指按压鱼身，结实有弹性，凹陷能迅速回弹。

**东海刀鱼**：清明前为佳，挑选鱼眼明亮、通体银白如刀、触感紧绷有弹性，并警惕任何声称是“长江刀鱼”的产品。

李佳莹 整理

### 其他时令推荐

| 产 品 | 营养功效      |
|-----|-----------|
| 春 笋 | 清热化痰，宽肠通便 |
| 樱 桃 | 益脾养胃，滋养肝肾 |
| 河 虾 | 补肾壮阳，通络止痛 |
| 鸡 肉 | 温中益气，补精填髓 |
| 荠 菜 | 和脾利水，明目止血 |
| 螺 蛳 | 清热利水，明目养肝 |
| 马齿苋 | 清热解毒，凉血止血 |
| 香 椿 | 健脾开胃，清热利湿 |
| 豆 芽 | 疏肝解郁，清热利湿 |
| 莼 笋 | 清热利尿，通利消积 |

